取扱説明書／料理編

HITACHI

# ククレットガイド

## 日立オーブンレンジ 家庭用
## MRO-A30形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

（作りかた62ページ）
ヘルシーメニュー（炒めもの） 八宝菜

（作りかた59ページ）
ヘルシーメニュー（揚げもの）
きすのヘルシー天ぷら

（作りかた57ページ）
ヘルシーメニュー（焼きもの）
豚ヒレ肉のチーズ焼き

（作りかた61ページ）
パリッ庫網焼き
冷凍春巻き

（作りかた50ページ）
お菓子
デコレーションケーキ

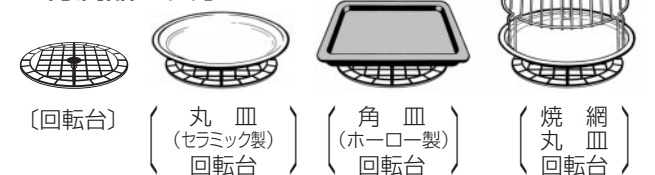
（作りかた18ページ）
あたため2段
ごはんと野菜の炒めもの

この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、5分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

## ククレットガイドの見かた

■加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

| レンジ | グリル | オーブン | トースター | レンジ オーブン | レンジ グリル | オーブン グリル |
|---|---|---|---|---|---|---|
| レンジ加熱 | グリル加熱 | オーブン加熱 | トースター加熱 | レンジとオーブンの併用 | レンジとグリルの併用 | オーブンとグリルの併用 |

■付属品の表示
〔回転台〕（丸皿（セラミック製）回転台）（角皿（ホーロー製）回転台）（焼網 丸皿 回転台）

■加熱時間の目安は、食品温度（20℃・常温）を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。
- オート調理のとき
あたため 1煮もの 2ごはん 3牛乳 4あたため2段 ゆで野菜 5葉菜 6根菜 生解凍 7さしみ 8解凍 パリッ庫網焼き 9冷蔵 10冷凍 11トースト ヘルシー 揚げもの お菓子 グラタン ケーキ
- 手動調理のとき
手動調理キー — レンジ グリル オーブン
レンジの出力 — レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W
オーブンの温度 — 250℃ 210℃ ・・・ 100℃ 40℃
加熱時間 —— 約2分 2〜3分

■料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal（キロカロリー）＝4.18kJ（キロジュール）
容量：1ml（ミリリットル）＝1cc（シーシー）





# 安全のため必ずお守りください

## 絵表示について
この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠危険　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

⚠警告　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

⚠注意　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

### 絵表示の例
この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

## 据え付けるとき

### ⚠警告

電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
（過熱・発火・火災の原因）

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
（感電・ショート・発火の原因）

●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

交流100V（ボルト）以外では使用しない。
（火災・感電の原因）

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
（コードが破損し、火災・感電の原因）

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。
（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ）

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

**ご注意**
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

**湿気の多い場所**
- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

**水気のある場所**
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

（安全のため必ずお守りください）

## 据え付けるとき

### ⚠注意

本体は壁などとの間をあける。
（過熱して発火する恐れ）

右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。
（過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因）

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
（感電・漏電の原因）

使用前に包装材は全て取り除くこと。
（発火・火災・やけどの原因）

- 水平で丈夫な場所に置く。（振動・騒音・本体落下の原因）
- ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。
  （雑音や映像の乱れの原因）
  受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。（故障の原因）

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
（火災・感電の原因）

## 使用するとき

### ⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。（火災・感電・けがの原因）

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。（けが、感電や故障の原因）

### ⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
（やけど・感電・けがの恐れ）

調理中に差込プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因）
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

### ⚠注意

| | | |
|---|---|---|
| レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。（破裂してけがの原因） | 丸皿（セラミック製）に衝撃を加えない。（破損してけがの恐れ）特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。 | レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。（破裂してやけどやけがの原因） |
| 電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。（感電や電波漏れの恐れ） | 本体の上に物を置かない。（過熱してこげ・変形の恐れ） | 吸排気口をふさがない。（過熱して故障の原因） |
| ドアに物をはさんだまま使わない。（電波漏れによる障害の恐れ） | ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。（本体が倒れてけがや電波漏れの原因） | 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。（感電やショートして発火の原因） |
| 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。（発煙・火災・やけどの原因） | 調理後の食品の出し入れに注意する。（やけどの原因）レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。 | 長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。（絶縁劣化による感電・漏電火災の原因） 差込プラグを抜く |



## 使用するとき

### レンジのとき

#### ⚠注意

食品や飲みものなどを加熱しすぎない。
（突沸沸騰して飛び散ることがある）
牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。
加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがあります。
※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。

- 食品を加熱しすぎない。
  （少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ）
  少量の食品をオート調理で加熱しないでください。
  ククレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。

- 加熱室が空のまま加熱しない。
  （異常高温になり故障の原因）

- 鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルを貼ったままで加熱しない。（燃える恐れ）

- 金属の調理道具は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。
  （火花〈スパーク〉、故障の原因）
- 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。
  （食品がこげたり、燃える恐れ）

- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。（火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ）
  アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

- 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。（やけどの恐れ）
- ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。（やけどの恐れ）

### グリル、オーブン、トースターのとき

#### ⚠注意

- 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。
  （やけどの原因）

- 熱くなったドアなどに水をかけない。
  （割れる恐れ）

- 調理が終わったらすぐに取り出す。
  （余熱で焼き過ぎになる恐れ）
- 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。（やけどの恐れ）
- プラスチック容器をヒーター加熱しない。
  （発火の恐れ）

### レンジ、グリル、オーブン、トースターのとき

#### ⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。（燃える恐れ）

加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

## お手入れのとき

### ⚠警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
（感電やけがの恐れ）

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
（火災の原因）

本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。
（やけど・感電の恐れ）

各部のなまえとはたらき

# 各部のなまえ

# 付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

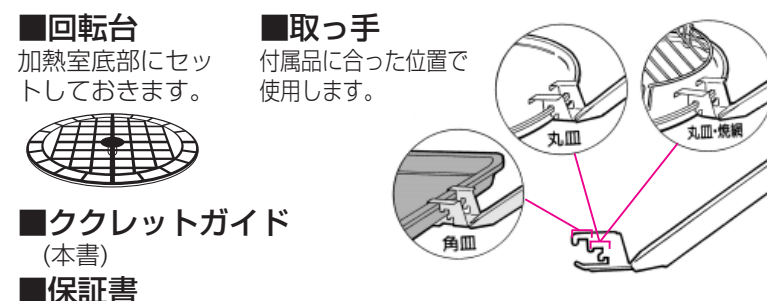
| 付属品の種類 ＼ 加熱方法 | レンジ | オーブン | グリル |
|---|---|---|---|
| ■丸皿（セラミック製）<br>強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。 | ○ | ○ | ○ |
| ■角皿（ホーロー製）<br>（皿受棚にのせます。）<br>急冷すると、変形の原因になります。 | × | ○ | ○ |
| ■焼網<br>直火で使うと、変形の原因になります。 | ×<br>オート調理のあたため2段、パリッ庫網焼き、揚げもの、焼きものには使えます。 | ○ | ○ |

■回転台
加熱室底部にセットしておきます。

■取っ手
付属品に合った位置で使用します。

丸皿　丸皿・焼網　角皿

■クイックガイド
（本書）

■保証書

## スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

## 手動調理

### 手動調理キー　➔26～32ページ

● 料理に合わせて レンジ グリル オーブン を選びます。

レンジ：押すと レンジ700W ➡ レンジ500W ➡ レンジ200W ➡ レンジ100W の順に4段階にセットできます。

オーブン：1度押すと「予熱なし」
：2度押すと「予熱あり」になります。

グリル：押すと グリル がセットできます。

### タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。
レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W グリル 加熱時間は30分計、オーブン は90分（1時間30分）計になります。ただし、リレー加熱の レンジ700W は30分計、レンジ200W レンジ100W は90分計になります。

### 温度調節キー　28・30・31ページ

レンジ の仕上がり設定温度や オーブン の温度を調節するとき使います。
温度を「あげる」ときは ∧ を押します。
温度を「さげる」ときは ∨ を押します。
オーブン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。



# 操作パネルのはたらき

## 待機時消費電力オフ機能　➔ 10ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に "0" が表示されているときは5分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

## 表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、仕上がり設定温度、加熱方法、加熱時間、オーブン温度を表示します。

## オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

### ヘルシーキー　➔　23・24ページ

3種類のメニューが自動調理できます。
キーを押すとメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

### お菓子 グラタンキー　➔　23・24ページ

3種類のメニューが自動調理できます。
キーを押すとメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

### オートメニューキー　➔12～14・18～22・25ページ

11種類のメニューがオート調理できます。
メニューキーを押してセットします。

### あたためキー　➔　11ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。
表示窓に "0" が表示されているとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

### 仕上がり調節キー　➔　10ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

## とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

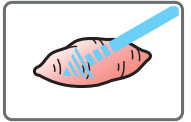
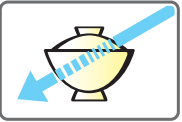
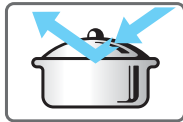
## 脱臭キー　➔　9・33ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

※操作パネルはMRO-A30で説明しています。

# 加熱のしくみ

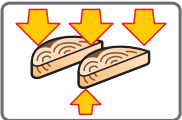
電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

| スピーディーで経済的です | 水を使わないので栄養素が保たれます | 色や形、風味が保たれます | 盛りつけたままで加熱できます |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |

上ヒーターと下ヒーターで食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

# 重量センサーの0点調節のしかた

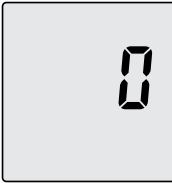
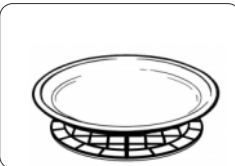
初めて使う前に、0点調節をしてください。

※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。(調理終了後や調理途中でとりけしキーを押すと3分間は0点調節できません)

## 操作の手順

### 差込プラグをコンセントに差し込む

●表示窓に何も表示されません。ドアを開けると❶のように表示します。

### 1 ドアを開ける

### 2 回転台に丸皿だけをのせる

●回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

### 3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける

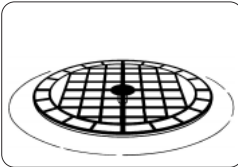
※ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

# 空焼きのしかた

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き（オーブン加熱）をしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

## 操作の手順

### 回転台だけをセットする

### 1 脱臭キーを押す

### 2 スタートキーを押す

### 終了音が鳴ったら空焼きが終る

## ⚠注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。

（やけどの原因）

# 使える容器、使えない容器



○印は使える。　×印は使えない。

| 容器の種類 ＼ 加熱の種類 | | 電子レンジ加熱 | ヒーター加熱（オーブン、グリル、トースター加熱） |
|---|---|---|---|
| ガラス容器 | 耐熱性のガラス容器<br>パイレックス、パイロセラム、ネオセラムなど | ○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。 | ○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。 |
| | 耐熱性のないガラス容器<br>強火ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど | × | × |
| 陶器・磁器 | 耐熱性のある陶器・磁器<br>ココット皿、グラタン皿など | ○ | ○ |
| | 日常使っている陶器・磁器<br>茶わん、皿など | ○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。 | × |
| プラスチック容器 | 耐熱性のあるプラスチック容器<br>ポリプロピレン製など | ○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。 | × ただし、「オーブン・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。 |
| | その他のプラスチック容器 | × 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は使えません。ただし、生解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。 | × |
| ラップ類 | | ○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 | × ただし、発酵では使えます。 |
| 金属容器、金串、アルミホイルなど | | × 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。 | ○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。 |
| 竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など | | × こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。 | × ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。 |

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。

■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

# 知っておいていただきたいこと

### 待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため５分後に自動的に電源を切ります（表示窓の"0"表示が消えます）。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り（表示窓の"0"表示が点灯します）キーを受け付けます。

● ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

### 仕上がり調節キー 温度/仕上がり ∨|∧ について

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

ヘルシー 揚げもの ～ 炒めもの、お菓子 グラタン ケーキ ～ グラタン、 生解凍 パリッ庫網焼き のとき、3段階に調節できます。

∧ 押すと 強 、∨ 押すと 弱 になります。通常は 中 になっています。

あたため 1煮もの 2ごはん 3牛乳 4あたため2段 ゆで野菜 11トースト のとき、5段階に調節できます。1煮もの 2ごはん 3牛乳 は初めは 中 にセットしてありますがお好みの仕上がりにセットして使いますと、差込プラグを抜いてもその仕上がりの目盛を記憶します。

あたため 1煮もの 2ごはん 3牛乳 4あたため2段 は、仕上がり調節キーを押すと仕上がり設定温度も表示します。仕上がり設定温度は5℃間隔で5段階に調節できます。仕上がり調節 中 の標準仕上がり温度はそれぞれオートキーにより異なります。

（3段階調節）

| | |
|---|---|
| （強） | 強 |
| （標準） | 中 |
| （弱） | 弱 |

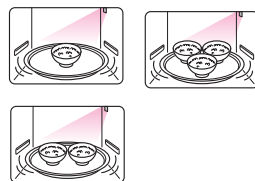
（5段階調節）

| | |
|---|---|
| （強） | 強 |
| （やや強） | ・ |
| （標準） | 中 |
| （やや弱） | ・ |
| （弱） | 弱 |

● 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
● 仕上がり調節は、あたため の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

### 赤外線センサーについて

食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。食品の表面温度を正確にはかるため丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

また食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まることがあり上手に仕上がりません。

### 重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。

丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿をがたつきがないように正しくセットしてお使いください。

### PAM900Wについて

高周波出力900Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

### メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから仕上がり調節キー ∨ を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。（調理終了後3分間はメロディ音の切り替えはできません。）

### メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。このため加熱終了後、残り時間が「0」表示になっても庫内灯が点灯したまま回転することがあります。また加熱中にドアを開けたときやとりけしキーを押したときは丸皿は止まります。

### 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。





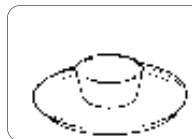
# オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

## あたため の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

### 食品を入れる

■食品は丸皿の中央に置く

（みそ汁のあたための場合）

### 1 あたため キーを押す

仕上がり設定温度が表示され、庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

途中で変わる

標準仕上がり温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃～95℃まで5℃間隔で調節できます。仕上がり設定温度を調節するときは仕上がり設定温度を表示している間に仕上がり調節キーで行います。

### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

● 牛乳のあたためは 3牛乳 を使います。（14ページ参照）
● お酒のあたためは手動調理を使います。（26、28、40ページ参照）
● あたため キーは、ドアを閉めて5分以内（表示窓に"0"が表示されている間）に押してください。
5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。

## あたため の上手な使いかた

### 1回の分量は適量で（17ページ参照）

1～4人分（食品と容器を合わせて1,800ｇまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100ｇ未満のときは、レンジ700W（加熱時間設定）で加熱します。（26ページ参照）

### 加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブン、トースターの使用後は加熱室が熱くなっています。 加熱室が熱いと「C 06」を表示して加熱できません。また「C 06」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ700W（加熱時間設定）で加熱してください。（26ページ参照）

### 必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

●食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
●みそ汁のおわんは使えません。
●市販品の包装のままで加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。
●発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

### インスタント食品は

40ページを参照して加熱します。

### 食品の仕上がり温度は

食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

### 仕上がりがぬるかったときやさめかけたときは

レンジ700W（加熱時間設定）で様子を見ながら、さらに加熱します。
● あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

### ラップの使い分けは

ほとんどのあたためはラップをしません。調理済冷凍食品や食品の解凍あたためはラップをします。（15・16ページ参照）

オート調理

# オートメニュー　1 煮もの

*煮もの：肉じゃが、おでんなどしっかりあたためたいものに使います。*

## 1煮もの の使いかた

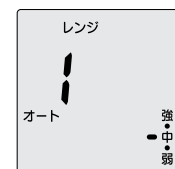
付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

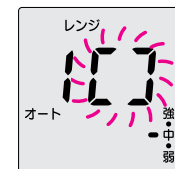
■食品は丸皿の中央に置く

（煮ものの場合）

**1** 1煮もの キーを押す

■スタートのランプが点滅します。

標準仕上がり温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃～95℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

**2** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終わります。

### 1煮もの のコツ

**1回の分量は適量で**（17ページ参照）
1～4人分（食品と容器を合わせて1,800gまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。　容器を含めた重量が100g未満のときは、レンジ 700W（加熱時間設定）で加熱します。（26ページ参照）

**ラップやふたはしません。**
（16ページ参照）

### 1煮もの 2ごはん のコツ

**加熱室は冷ましてから使う**
グリル、オーブン、トースターの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。
また「C06」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W（加熱時間設定）で加熱してください。（26ページ参照）

**食品の仕上がり温度は**
食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

**仕上がりがぬるかったときは**
レンジ 700W（加熱時間設定）で様子を見ながら、さらに加熱します。
- 1煮もの、2ごはん で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

**インスタント食品は**
40ページを参照して加熱します。

**必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って**
- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
  容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
- 市販品の包装のままで加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。



オート調理

# オートメニュー　2 ごはん

*ごはん、ピラフのあたためや解凍あたためにに使います。*

## 2ごはん の使いかた

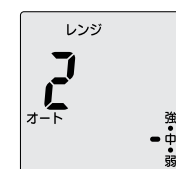
付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

■食品は丸皿の中央に置く

（ご飯の場合）

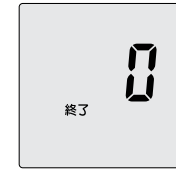
2ごはん キーを押す

■スタートのランプが点滅します。

標準仕上がり温度は80℃に設定しています。仕上がり設定温度は70℃～90℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

**2** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終わります。

### 2ごはん のコツ

**1回の分量は適量で**（17ページ参照）
1～4人分（食品と容器を合わせて1,200gまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。　容器を含めた重量が100g未満のときは、レンジ 700W（加熱時間設定）で加熱します。（26ページ参照）

**ご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。**

**ラップの使い分けは**
冷蔵や常温のご飯はラップはしませんが冷凍ご飯の解凍あたためはラップをします。

**常温のごはん1杯をあたためる場合は、約29秒で仕上がります。**
茶わん150g、常温のごはん150gの場合 2ごはん やや弱 で加熱すると短時間高出力機能（最大3分間）が作動し、約29秒で仕上がります。（調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が動作しないことがあります。）

**冷凍ごはんは**
2ごはん で加熱します。

オート調理

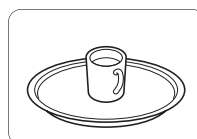
# オートメニュー　3 牛 乳

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

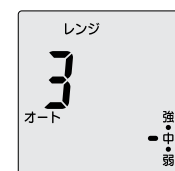
## 3 牛 乳 の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

**食品を入れる**

■牛乳は丸皿の中央に置く

（牛乳の場合）

**1 3牛乳キーを押す**

■スタートのランプが点滅します。

標準仕上がり温度は60℃に設定しています。仕上がり設定温度は50℃～70℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

**2 スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

表示が"終了"になり、加熱が終わります。

● **お酒のあたためは手動調理を使います。**（26、28、40ページ参照）

## 3牛乳 のコツ

**容器は**
広口で背の低いものを使います。
分量は1杯（200ml）から4杯までです。

**牛乳は容器の7～8分目まで入れます。**
容器に対して少量しか入れないと沸とうすることがあります。

**牛乳びんの加熱は上手にできません。**

**加熱室は冷ましてから使う**
グリル、オーブン、トースターの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「C05」を表示して加熱できません。また「C05」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W（加熱時間設定）で加熱してください。（26ページ参照）

**仕上がりがぬるかったときは**
レンジ 700W（加熱時間設定）で様子を見ながら、さらに加熱します。3牛乳 で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

**牛乳の仕上がり温度は**
容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

**容器の並べかたは**
丸皿の中央によせて置きます。

# 冷めた料理のあたためのコツ・・

**ラップなどのおおいを使い分けて**
ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、おおいをします。

**いか料理をするとはじける**
レンジ 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

**包装や容器、材質に注意して**
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。

**スープ、シチューはかき混ぜて**
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。

**凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は 生解凍 を使います。**（21ページ参照）

**水分を補って**
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

**加熱後の余熱を利用して**
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。

**オート調理であたためられない料理があります。**
まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。（17・26ページ参照）

**ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて**
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

# 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ・・・

**包装やラップをはずし、容器に移しかえて**
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。

**重ならないように並べて**
シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

**ラップなどのおおいを使い分けて**
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

## 調理済み食品のフリージングのコツ

★**熱いものは**
よく冷ましてから冷凍します。

★**ご飯やカレーなどは**
ごはんは1杯分（150g）ずつに、カレーなどは1皿分（300g以下）に分け、薄く（3cm以下）平らにして冷凍します。

★**野菜は**
固めにゆでて、水気をよくきって1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

# ごはん、お総菜のあたためメニュー

●オート調理の１回分の分量目安は１～４人分です。（分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。）

●容器を含めた重量が100ｇ未満のときは手動調理(加熱時間設定)であたためます。(26ページ参照)

●印はラップをする。×印はしない。

| | メニュー名および調理のコツ | おおいの有無 |
|---|---|---|
| ご飯もの | ●ご飯・おにぎり<br>表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。<br>●チャーハン・ピラフ<br>加熱後、かき混ぜる。 | × |
| めん類 | ●スパゲッティ・焼そば<br>容器に入れる。<br>加熱後、かき混ぜる。 | × |
| 焼きもの | ●焼き魚<br>飛び散ることがある。<br>●焼きとり・焼き肉<br>皿に並べる。たれをぬってから加熱する。<br>●ハンバーグ<br>ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。 | × |
| 揚げもの | ●天ぷら・フライ・コロッケ<br>皿に並べる。<br>えびやいかは飛び散ることがある。<br>分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 に合わせる | × |
| 炒めもの | ●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜<br>容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。 | × |
| 煮もの | ●野菜の煮もの・おでん・煮魚<br>容器に入れて煮汁をかける。<br>煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。 | × |
| 蒸しもの | ●シューマイ<br>重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。<br>乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。 | × |
| 汁もの | ●カレー・シチュー<br>加熱後、かき混ぜる。<br>えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。 | ● |
| 汁もの | ●みそ汁・コンソメスープ<br>漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 | × |

## ごはん、お総菜の 解凍あたためメニュー

●オート調理の１回分の分量目安は１～４人分です。（分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。）
●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。（26ページ参照） ●印はラップをする。×印はしない。

| | メニュー名および調理のコツ | おおいの有無 |
|---|---|---|
| ご飯もの／めん類 | ●ご飯・おにぎり<br>皿または器にのせる。<br>おにぎり2個以上のときは中央に寄せて。<br>●チャーハン・ピラフ<br>ほぐして皿に入れる。<br>加熱後かき混ぜる。<br>●スパゲッティ<br>皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 | ● |
| 焼きもの／揚げもの | ●ハンバーグ・天ぷら・フライ・コロッケ<br>皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。 | × |
| 炒めもの | ●八宝菜・ミートボール<br>容器に入れる。<br>加熱後、かき混ぜる。 | ● |
| 蒸しもの | ●シューマイ<br>サッと水にくぐらせて皿に並べる。<br>加熱後すぐにラップをはずす。 | ● |
| 汁もの | ●カレー・シチュー<br>耐熱性の容器に入れ、おおいをする。 | ● |

# ごはん、お総菜のあたため、解凍あたため加熱時間一覧表

## 料理のあたため

■手動 レンジ 700W の加熱時間一覧表
●印はラップをする。×印はしない。

| | メニュー名 | おおいの有無 | 手動調理の加熱時間 分量 | 手動調理の加熱時間 あたため |
|---|---|---|---|---|
| ご飯もの／めん類 | ご飯 | × | 150g（1杯） | 約1分 |
| | おにぎり | | 150g（1個） | |
| | チャーハン・ピラフ | | 250g（1人分） | 約1分40秒 |
| | スパゲッティ・焼きそば | | | 約2分30秒 |
| 焼きもの | 焼き魚・焼き肉 ハンバーグ | × | 100g（1人分） | 約1分 |
| | 焼きとり | | 150g（5串） | 約1分40秒 |
| 揚げもの | 天ぷら・フライ | × | 100g（2～4個） | 約40～50秒 |
| | コロッケ | | 150g（2個） | 50秒～1分 |
| 炒めもの | 野菜の炒めもの | × | 200g（1人分） | 約1分40秒 |
| | 酢豚・八宝菜 | | 300g（1人分） | 約2分30秒 |
| 煮もの | 野菜の煮もの | × | 200g（1人分） | 1分40秒～1分50秒 |
| | 煮魚 | | 100g（1切れ） | 約50秒 |
| 蒸しもの | シューマイ | × | 200g（10～13個） | 約1分10秒 |
| 汁もの | カレー・シチュー | ● | 200g（1人分） | 約1分40秒 |
| | みそ汁 コンソメスープ | × | 150ml（1人分） | 1分10秒～1分40秒 |

（1ml＝1cc）

## 料理の解凍あたため

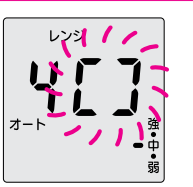
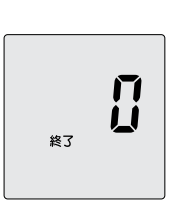
■手動 レンジ 700W の加熱時間一覧表
●印はラップをする。×印はしない。

| | メニュー名 | おおいの有無 | 手動調理の加熱時間 分量 | 手動調理の加熱時間 解凍あたため |
|---|---|---|---|---|
| ご飯もの／めん類 | ご飯 | ● | 150g（1杯） | 2分～2分30秒 |
| | おにぎり | | 150g（1個） | |
| | チャーハン・ピラフ | | 250g（1人分） | 3分20秒～4分 |
| | スパゲッティ | | | |
| 焼きもの／揚げもの | ハンバーグ | ● | 100g（1人分） | 2分30秒～3分 |
| | 天ぷら・フライ | × | 100g（2～4個） | 約1分40秒 |
| | コロッケ | | 150g（2個） | 2分～2分30秒 |
| 炒めもの | 八宝菜 | ● | 300g（1人分） | 3分30秒～4分30秒 |
| | ミートボール | | 100g（1人分） | 約2分10秒 |
| 蒸しもの | シューマイ | ● | 200g（10～13個） | 2分30秒～3分 |
| 汁もの | カレー・シチュー | ● | 200g（1人分） | 3分30秒～4分 |

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。 ●印はラップをする。×印はしない。

| | メニュー名 | おおいの有無 | 分量 | 加熱時間 | 調理のコツ |
|---|---|---|---|---|---|
| まんじゅう／パン類 | あんまん・肉まん | ● | 80g（各1個） | 30～40秒 | 底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。 |
| | 冷凍あんまん・肉まん | | 80g（各1個） | 50秒～1分10秒 | |
| | まんじゅう | × | 100g（2個） | 20～30秒 | 包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。 |
| | パン類 | | 80g（1～2個） | 約20秒 | |
| 冷凍野菜 | ミックスベジタブル グリンピース | × | 100g | 1分～1分20秒 | 袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。 |
| | ほうれん草・いんげん | | 200g | 1分50秒 | |
| | スイートコーン | ● | 300g（1本） | 5～6分 | 袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げ、ラップまたはふたをする。 |
| | 枝豆・かぼちゃ | | 200g | 約3分 | |

オート調理

# オートメニュー

*器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！*

## 4 あたため２段 の使いかた

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

**食品を入れる**

（ご飯と八宝菜の場合）

**1 4あたため２段 キーを押す**

■スタートのランプが点滅します。

標準仕上がり温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃～95℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

**2 スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

表示が"終了"になり、加熱が終ります。
●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。

※4 あたため2段で冷凍食品の解凍あたためはできません。

### 4あたため２段のコツ

**必ず、丸皿に焼網をのせて使う。**

**容器に入れた食品を２段であたためる。**

**あたためられるメニューは**
16ページの「あたためメニュー」です。ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品（17ページ参照）、飲みもの（お酒、牛乳など）のあたためはできません。

**１回の分量は**（17ページ参照）
4あたため2段 のとき、1～6人分です。分量は食品と容器を合わせて3,000gまでです。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

**ラップやふたはしない。**

**使う容器は**
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。アルミホイルやアルミケースは使えません。

**食品の仕上がり温度は**
食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なる場合があります。

**上手にあたためるには**
上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりません。

**2段（上段：焼網、下段：丸皿）の使い分けは**
容器の形状や大きさは、深さによって使い分けます。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段：丸皿に。底が安定している大きめの皿は上段：焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

### ⚠注意

●**焼網だけで加熱しない。**
（やけどの原因）
焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。

●**変形した焼網は使用しない。**

●**必ず、食品は容器に入れる。**

●**加熱後、焼網が熱くなっていることがある。**
（やけどの原因）
加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。

●**食品を焼網にのせたままで、庫内への出し入れはしない。**
（容器の破損やけがの原因）
すべりやすいので、別々に出し入れしてください。



オート調理

# オートメニュー ゆで野菜

*お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。*

## ゆで野菜 5葉菜 6根菜 の使いかた

（１度押し：５ 葉 菜
２度押し：６ 根 菜）

付属の丸皿、回転台を使う。

（例）5葉 菜 の場合

**食品を入れる**

（ほうれん草の場合）

**1 ゆで野菜キーを１度押す**

表示窓の番号を5（葉菜）に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

ゆで野菜キーを押すごとに5➡6➡5とセットできます。

**2 スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

表示が "終了" になり、加熱が終ります。

### ゆで野菜のコツ

**１回の分量は**
葉菜類は100～500g、根菜類は100～1000gです。
分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。（38ページ参照）

**直接丸皿にのせて**
葉菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

**野菜のメニューによって仕上がり調節キーを使い分けます。**（38ページ参照）

**葉菜・根菜のメニューは**
38ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は17ページを参照し、レンジ 700W（加熱時間設定）で加熱します。
100g未満の場合は レンジ 700W（加熱時間設定）で調理します。（26ページ参照）

**仕上がり調節キーは**
●やわらかめにしたい場合は、やや強 や 強、固めにしたい場合には やや弱 や 弱 にします。

オート調理

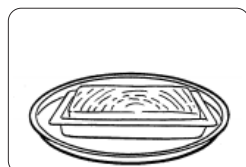
# オートメニュー 生解凍

*生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。*

## 生解凍 7さしみ 8解凍 の使いかた（1度押し：7さしみ 2度押し：8解凍）

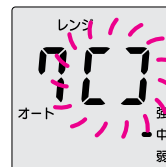
付属の丸皿、回転台を使う。

（例）7さしみの場合

食品を入れる

（さしみの場合）

**1** 生解凍キーを1度押す

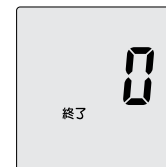
表示窓の番号を7に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

生解凍キーを押すごとに 7➡8➡7 とセットできます。

**2** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終わります。

●加熱室は冷ましてから使ってください。
グリル、オーブン、トースターの使用後は加熱室が熱くなっています。
充分冷ましてから使ってください。

●発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

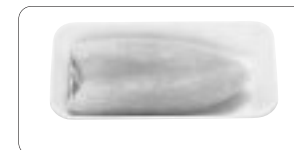
## 生解凍の上手な使いかた

●冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
●一度に解凍できる分量は、100〜1,000gです。
分量が多すぎると"ピッピッピ"となり、表示窓に「[ 03 」が表示され、解凍されません。
分量が100g未満のときは手動レンジ100Wで様子を見ながら解凍します。（38ページ参照）
●冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
●容器は発泡スチロール製のトレーを使って
ラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりません。
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりません。
トレーがない場合は、丸皿にオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

●生解凍 7さしみ 8解凍を使い分け
さしみとして解凍する場合は、生解凍（1度押し）7さしみにします。
解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍（2度押し）8解凍にします。
（冷凍野菜の解凍（17ページ参照）、調理済み冷凍食品の解凍は、手動レンジ200Wで様子を見ながら加熱します。）
●アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり（側面）に巻きます。
●解凍が足りなかったときは、手動レンジ100Wで様子を見ながらさらに解凍します。
●とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動レンジ100Wかレンジ200Wで途中様子を見ながら解凍します。

### 生解凍 7さしみのコツ

まぐろ、いか、えび（さしみ用）を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

丸まった方を下にする

### 生解凍 8解凍のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。

薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせてから、ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節強に合わせて解凍してから、それぞれ3〜5分放置して自然解凍します。

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

### 上手なフリージング法

★材料は新鮮なものを
1回分ずつ（200〜300g）に分け、3cm以内の厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
★ラップなどでピッタリ密封を
★魚の下ごしらえは
一尾の魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。
★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

正しい使いかた

オート調理

オートメニュー

# オート調理 オートメニュー

パリッ庫網焼き

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

トースト

付属の回転台、を使う。

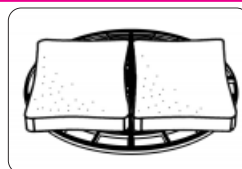
## パリッ庫網焼き 9冷蔵 ～ 11トースト の使いかた

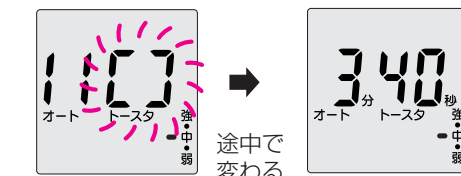
(例) 11トースト の場合

食品を入れる

（トーストの場合）

1. 11トースト キーを押す

■スタートのランプが点滅します。

2. スタートキーを押す

途中で変わる

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終わります。

### パリッ庫網焼き 9冷蔵 10冷凍 のコツ

**分量は**

１人分(約100g)～4人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)

**加熱する食品は**

ハンバーグや焼きおにぎり、春巻きや揚げものなど調理済みの冷蔵、冷凍食品やチルド食品です。

中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。

**食品は包装をはずし直接焼網にのせて**

小さくて焼網にのせにくいものは丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ手動 オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

**食品の種類によってキーを使い分けます。**

9冷蔵 は、常温や冷蔵保存の食品、チルド食品を加熱します。10冷凍 は、冷凍食品を加熱します。

**丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。**

レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。

丸皿にオーブンシートは使用できます。

**油が気になるときは**

メニューによっては余分な脂が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

**食品を取り出すときは**

厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま傾けないように取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)



# オート調理 ヘルシーメニュー 揚げもの 焼きもの 炒めもの

*揚げものは天かすや煎りパン粉を使い油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を落とし、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジで作るカロリーをおさえたヘルシーメニューが作れます。*

# オート調理 お菓子 グラタン ケーキ クッキー グラタン

*ケーキ：15cmの大きさから24cmのスポンジケーキ作りがとてもかんたん。*
*クッキー：型抜きクッキーからチーズクッキーまでいろいろなクッキーが作れます。*
*グラタン：手作りグラタンや冷凍グラタンでもキーを選んでスタートキーを押すだけ。*

## ヘルシー の使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。(24ページ参照)

(例) 揚げもの に合わせる

食品を入れる

（えびのガーリックフライの場合）

1. ヘルシー キーを押す

■表示窓のメニューを 揚げもの に合わせる。

■スタートのランプが点滅します。

キーを押すごとに揚げもの➡焼きもの➡炒めもの➡揚げものとセットできます。

2. スタートキーを押す

途中で変わる

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

■重量センサーが働きます。汁受け用に陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終わり食品のカロリーが表示されます。

●カロリー表示はドアを開けると消えます。

●丸皿にのせたまま取り出します。

正しい使いかた

オート調理

ヘルシー・お菓子 グラタン メニュー

## ヘルシー キーのコツ

揚げもの
焼きもの

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

ヘルシー キーを押すごとに揚げもの➡焼きもの➡炒めもの➡揚げものとセットできます。

**揚げもの 焼きもの の分量は**
½量〜表示の分量です。
(この分量以外のオート調理はできません。)

**パン粉は煎ったものを使う**
作りかたは58ページ参照してください。

**煎りパン粉は**
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

**オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。**

**パン粉を煎らないで使う場合は**
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル（大さじ1）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

**カロリー表示について**
揚げもの 焼きもの はこの料理集の標準量で作った場合の目安のカロリーです。

**ヘルシー キーでこんな料理ができます。**

| ヘルシー メニューと記載ページ | |
|---|---|
| 揚げもの | ヒレカツ(58)<br>ライスコロッケ(58)<br>えびのガーリックフライ(58)<br>鶏のから揚げ(59)<br>きすのヘルシー天ぷら(59)<br>さわらのごま揚げ(59) |
| 焼きもの | チキンのハーブ焼き(56)<br>鶏手羽先のつけ焼き(56)<br>豚肉の野菜ロール(56)<br>焼きいも(56)<br>豚ヒレ肉のチーズ巻き(57)<br>網焼きいなり(57)<br>ピーマンの肉づめ(57) |
| 炒めもの | 八宝菜(62)<br>牛肉とピーマンの細切り炒め(62)<br>豚肉とキャベツのみそ炒め(62)<br>鶏肉ときのこの中華炒め(63)<br>焼きそば(63) |

炒めもの

付属の丸皿、回転台を使う。

**炒めもの の分量は**
½量〜表示の分量です。
(この分量以外のオート調理はできません。)

**炒めもの の使用容器は**
陶磁器や耐熱容器で各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。(62〜63ページ)

**炒めもの のラップは**
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

**カロリー表示について**
炒めもの は約500gの皿を使用し、この料理集の標準量で作った場合の目安のカロリーです。

**⚠注意**

**炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。**
**少量(標準量の½量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。**

## お菓子 グラタン キーのコツ

お菓子 グラタン キーを押すごとにケーキ➡クッキー➡グラタン➡ケーキとセットできます。

ケーキ

付属の丸皿、回転台を使う。

**ケーキ のコツは**
50ページを参照します。

クッキー
グラタン

付属の角皿、回転台を使う。

**クッキー のコツは**
49ページを参照します。

**グラタン のコツは**
47ページを参照します。

**お菓子 グラタン キーでこんな料理ができます。**

| お菓子 グラタン メニューと記載ページ | |
|---|---|
| ケーキ | デコレーションケーキ(50)<br>チーズケーキ(51)<br>シフォンケーキ(51) |
| クッキー | 型抜きクッキー(49)<br>絞り出しクッキー(49)<br>チーズクッキー(49) |
| グラタン | マカロニグラタン(47)<br>冷凍グラタン(47) |



## オートメニューと表示

| オートメニュー | 表示窓の表示 | 使用する付属品 |
|---|---|---|
| 1 煮もの | 1 | 丸皿 回転台 |
| 2 ごはん | 2 | 丸皿 回転台 |
| 3 牛乳 | 3 | 丸皿 回転台 |
| 4あたため2段 | 4 | 焼網 丸皿 回転台 |
| ゆで野菜 5 葉菜 | 5 | 丸皿 回転台 |
| ゆで野菜 6 根菜 | 6 | 丸皿 回転台 |
| 生解凍 7 さしみ | 7 | 丸皿 回転台 |
| 生解凍 8 解凍 | 8 | 丸皿 回転台 |
| パリッ庫網焼き 9 冷蔵 | 9 | 焼網 丸皿 回転台 |
| パリッ庫網焼き 10 冷凍 | 10 | 焼網 丸皿 回転台 |
| 11 トースト | 11 | (回転台) |



# オート調理のお願い

**調理する分量や材料は**
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

**使用する付属品や容器は**
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

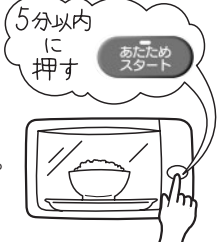
**食品の重さに適した容器で**
食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

**オート調理で作れるものは**
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。
手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

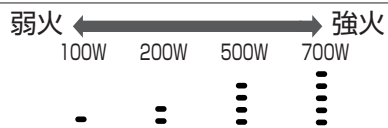
**加熱中にドアを開けると**
上手に仕上がらないことがあります。

**オート調理できる分量は**
ククレットガイドに表示に表示している分量です。
食品と容器を合わせた100g以下の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。
(26ページ参照)

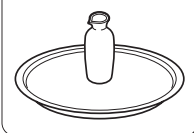
**追加加熱は手動で**
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

**あたため キーは、ドアを閉めてから5分以内に押す**
空焼きを防止するため、5分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

手動調理 **レンジ**

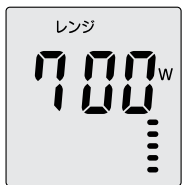
レンジ キーを押すとレンジ出力を強火から弱火まで4段階に調節できます。

| 弱火 ← → 強火 | | | |
|---|---|---|---|
| 100W | 200W | 500W | 700W |

## レンジ(加熱時間設定)の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

**食品を入れる**

(酒130mlの場合)

**1 レンジ キーを1度押す**

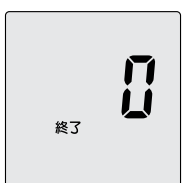
■キーを押すごとに出力は
700W ➡ 500W ➡ 200W ➡ 100Wの順に調節できます。

**2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる**

■スタートのランプが点滅します。

**3 スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

### 加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。
その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たり レンジ700W の加熱時間の目安

| 食品の種類 | | 生からの調理 | あたため |
|---|---|---|---|
| 野菜類 | 葉・果菜類 | 1分～1分30秒 | 50秒～1分 |
| | 根菜類 | 1分30秒～1分50秒 | 50秒～1分 |
| 魚介類 | | 1分30秒～1分50秒 | 50秒～1分 |
| 肉類 | | 1分50秒～2分20秒 | 1分～1分20秒 |
| ご飯類 | | —— | 30秒～50秒 |
| めん類 | | —— | 50秒～1分 |
| 汁もの(みそ汁・スープなど) | | —— | 1分10秒～1分30秒 |
| 飲みもの(酒・牛乳など) | | —— | 30秒～50秒 |
| パン・まんじゅう | | —— | 20秒～40秒 |
| ケーキ | | 50秒～1分 | —— |

(標準温度20℃のとき)

●**食品の分量にほぼ比例します**
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●**加熱前の食品温度によっても違います**
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

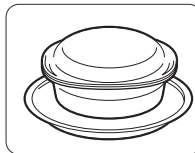
●**使う容器によっても違います**
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。





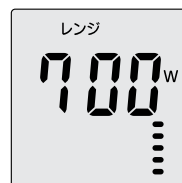
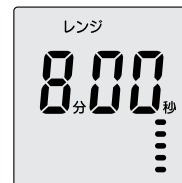
*ごはんを炊くときに使う加熱方法です。レンジ700Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたは レンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。*

付属の丸皿、回転台を使う。

**食品を入れる**

(ご飯の場合)

**1 レンジ700W をセットする**

1. レンジ キーを1度押し レンジ700W を選ぶ

※ レンジ500W レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、❷の レンジ キーは受けつけません。

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

**2 レンジ200W または レンジ100W にセットする**

1. レンジ キーを押し、レンジ200Wまたは レンジ100Wに合わせる

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

**3 スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

途中で変わる ➡

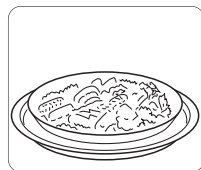
**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

## レンジ（仕上がり設定温度）の使いかた

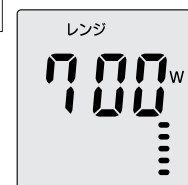
付属の丸皿、回転台を使う。

正しい使いかた 手動調理 レンジ（仕上がり設定温度）の使いかた

### 食品を入れる

（お総菜の場合）

### 1 レンジ700W をセットする

1. レンジ キーを1度押し レンジ700W を選ぶ

※ レンジ500W レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、2の温度調節キーは受けつけません。

### 2 温度調節キーを押し仕上がり温度を設定する

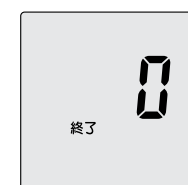
■標準設定温度は75℃に設定されています。
5℃間隔で−10℃から95℃まで設定できます。

■スタートのランプが点滅します。

### 3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

- ●加熱室は冷ましてから使ってください。
  グリル、オーブン、トースターの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「C05」を表示して加熱できません。また「C05」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷まして使うか、レンジ700W（加熱時間設定）で加熱してください。（26ページ参照）
- ●食品の仕上がり温度は、食品の形状や材質によって仕上がり設定温度と異なることがあります。
  追加加熱をするときは レンジ700W（加熱時間設定）で様子をみながら加熱します。（26ページ参照）
- ●正しくお使いいただくために あたため の上手な使いかた(11ページ)とオート調理のお願い(25ページ)を参照します。



## 仕上がり設定温度と食品の目安

●ごはんや牛乳などのように専用オートキーがあるものは 2ごはん 3牛乳 キーを使います。仕上がり設定温度で加熱するときは、この表の設定温度を目安にしてください。

- ●ラップやふたをしないで加熱します。カレーやシチューは飛び散る恐れがあるので必ずラップをします。
- ●特に熱く仕上げたいときには、仕上がり設定温度を90℃以上に設定してください。
- ●調理済み冷凍食品の解凍あたためはできません。あたため 1煮もの 2ごはん キーを使い分けるか、レンジ700W（加熱時間設定）で加熱してください。（26ページ参照）
- ●チョコレートの溶かしは レンジ200W（加熱時間設定）で加熱します。（40ページ参照）
- ●分量は食品の重量を示してます。（容器は含みません）
- ●使用する容器は、食品を入れたとき八分目位になる大きさが目安です。

正しい使いかた 手動調理 仕上がり設定温度と食品の目安

# 手動調理 オーブン

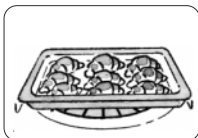
上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、40℃(発酵)・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

## オーブン(予熱なし)、40℃(発酵)の使いかた

付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

**食品を入れる**

(バターロールの場合)

**1 オーブンキーを1度押し オーブン(予熱なし)にする**

**2 温度調節キーで温度を合わせる**

■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

数秒後に変わる

**3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる**

■スタートのランプが点滅します。

**4 スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

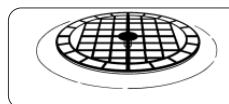
### 発酵のときは
■温度調節キー を押して40℃(発酵)に合わせます。
※オーブン(予熱あり)のときは40℃(発酵)にセットできません。オーブンキーをもう一度押します。

### 加熱中に温度を変えるとき
■温度調節キー を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

## オーブン(予熱あり)の使いかた

付属の丸皿、または角皿と回転台を使う。

**予熱をする**

回転台だけにします。

**1 オーブンキーを2度押し オーブン(予熱あり)にする**

**2 温度調節キーで温度を合わせる**

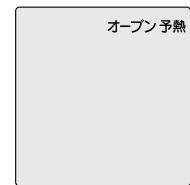
■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
※予熱時間は自動的に決まります。

数秒後に変わる

**3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる**

※時間は調理時間です。
■スタートのランプが点滅します。

**4 スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。

**予熱終了音が鳴り予熱が終る**

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。

**予熱が終ったらすぐに食品を入れる**

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

(ロールケーキの場合)

**5 スタートキーを押す**

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

### 追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかた(30ページ)の方法で行います。

### 予熱中、加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー を押すと、セットした温度が表示されます。
再度、温度調節キー を押して温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

### 250℃の運転時間は約5分です
その後は自動的に210℃になります。

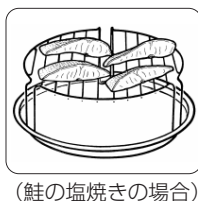
# 手動調理 グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。
魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。

## グリル の使いかた

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

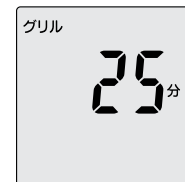
（鮭の塩焼きの場合）

食品を入れる

**1** グリル キーを押す

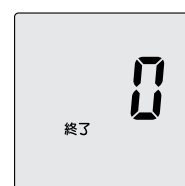
**2** タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

**3** スタートキーを押す

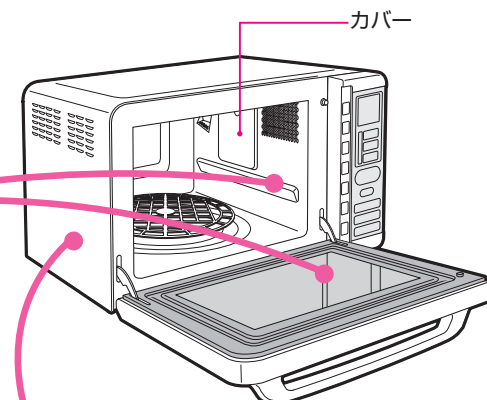
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。
●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

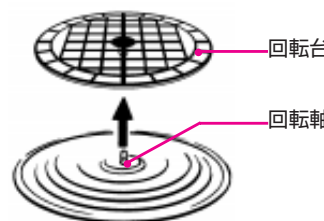
表示が"終了"になり、加熱が終ります。
●丸皿にのせたまま取り出します。

お手入れ

# 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

カバー

### 加熱室内壁・前面・ドア内側

**回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。**

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

### 外　側

**やわらかい布でふきとります。**

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

### 丸皿・角皿・焼網・回転台

**台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を充分にふきとります。**

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、充分水洗いしてください。

### ⚠注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。
丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。
（さび、感電、故障の原因）

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
（傷・変形の恐れ）

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
●加熱室（前面・加熱室内壁）には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

# においが気になるとき

脱臭 キーを使います ………… 魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

### 脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」9ページを参照してください。

⚠注意 「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな …… と思ったら

## 次のことをお調べください

| | |
|---|---|
| 加熱しない | ●差込プラグが抜けていませんか。<br>●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。<br>●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。<br>●ドアはきちんと閉まっていますか。<br>●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。<br>●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。 |
| 料理のできぐあいが悪い | ●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。（ククレットガイドで、もう一度確認してください。）<br>●壁と近づきすぎていませんか。（4ページ参照）<br>●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。（8ページ参照）<br>●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿や角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。 |
| レンジのとき火花（スパーク）が出る | ●角皿を誤って使用していませんか。<br>●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。<br>●回転台などに食品カスがついていませんか。 |

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら

## 次の場合は故障ではありません

| | |
|---|---|
| ■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた | 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。（9ページ参照） |
| ■加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする | マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。 |
| ■ あたため キー押してもスタートしない | ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして あたため キーを押してください。（11ページ参照） |
| ■加熱中「ジージー」と音がする | インバーターの作動音です。 |
| ■回転台が右に回転したり、左に回転したりする | スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。（料理の仕上がりには影響ありません。） |
| ■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする | 調理終了後にドアを閉めてから5分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。 |
| ■250℃に設定できないことがある | 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。 |
| ■残り時間が途中で変わることがある | オート調理と オーブン （予熱なし）のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。 |
| ■キーを押しても受け付けない | 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。（10ページ参照） |
| ■終了音の音が切り替わった | ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー ∨ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。（10ページ参照） |
| ■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある | この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。 |
| ■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない | 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。 |
| ■ドアを開けると加熱が取り消される | オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。 |
| ■調理が終了してもファンの風切り音がする | とりけしキーを押した時や調理終了後3分間赤外線センサーを冷却するためファンが回転します。<br>※この間、0点調節やメロディ音の切替はできません。 |





## 表示窓にこんな表示が出たとき

| 表示例 | 原因および調べるところ | 処置 |
|---|---|---|
| C00 | ●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。 | 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。（8ページ参照） |
| C01 | ●重量センサーの調節中にドアを開けました。 | ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。 |
| C02 | ●回転台と丸皿がセットされていません。 | 回転台と丸皿をセットして加熱します。 |
| C03 | ● 生解凍 の食品の分量が多すぎます。 | 解凍する食品の分量を100～1,000gにします。（21ページ参照） |
| C06 | ●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。 | ドアを開けて充分に冷却します。（15分～30分） |
| C07 | ●少量の食品を手動調理（ レンジ700W ）で10分以上加熱しました。 | 手動調理（ レンジ700W ）の食品100ｇ当たり加熱時間を目安にします。（26ページ参照） |
| H21、H41、H54、H55、H56<br>H61、H62、H81、H82 | ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。 | |

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

## 保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

### 保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

### 補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

### ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

●このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
（部品交換の必要はありません。）
●ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（3ページ参照）

### ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表（36ページ）の窓口にお問い合わせください。

### 修理を依頼されるときは 出張修理

34・35ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

| | |
|---|---|
| 品名 | 日立オーブンレンジ |
| 形名 | （銘板に書いてあります） |
| お買い上げ日 | 年　月　日 |
| 故障の状況 | （できるだけ具体的に） |
| ご住所 | （付近の目印等も併せてお知らせください） |
| お名前 | |
| 電話番号 | |
| 訪問ご希望日 | |

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

### 修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

| | |
|---|---|
| 技術料 | 故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。 |
| 部品代 | 修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。 |
| 出張料 | 商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。 |

# 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
TEL 0120−3121−68
FAX 0120−3121−87

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−11
FAX 0120−3121−34

＊フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当するセンターへおつなぎします。

**一般ご相談窓口** 家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

| 担当地域 | 電話番号 | 所　在　地 |
|---|---|---|
| 北海道地区 | ０１１−８３３−５０８８ | 札幌市白石区東札幌２条４−１−１０ |
| 東北地区 | ０２２−２３２−５０８８ | 仙台市宮城野区扇町１−１−４５ |
| 関東・甲信越地区 | ０３−３８３４−８５８８ | 台東区東上野２−７−５（日立家電上野ビル） |
| 中部地区 | ０５２−７９５−５０８８ | 名古屋市守山区川宮町５５（日立家電守山ビル） |
| 関西地区 | ０７８−４３１−５０８８ | 神戸市東灘区甲南町１−３−８ |
| 中国地区 | ０８２−２３１−５０８８ | 広島市西区観音新町１−７−１７ |
| 四国地区 | ０８７７−４７−１０８８ | 坂出市林田町４２８５−１４３ |
| 九州・沖縄地区 | ０９２−２８１−５０８８ | 福岡市博多区店屋町７−１８（博多渡辺ビル） |

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。 −01C−



# もくじ 料理編

●印はオート調理です